

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kaplan International Languages Vancouver 4 週間英語研修
-----	---

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	66,712 円 円	
図書費・学用品費	0 円 円	
携帯・インターネット費	10,511 円 円	
現地通学費	36,497 円 円	Scott Road 駅周辺から Burrard 駅周辺まで公共交通機関を利用(片道約 70 分)
教養娯楽費	106,655 円 円	個人的な旅行の交通費・観光費を含む
被服費	7,974 円 円	
雑費	0 円 円	
その他	70,821 円 円	お土産等
合計	299,170 円 円	

渡航準備について

1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか
現金の用意方法: 日本の空港でカナダドルに両替をもらい、現金を準備しました。 その他用意したもの: クレジットカード
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください
クレジットカードでの支払いが最も便利でした。バンクーバーではカード決済ができる場所が多く、少額の買い物でも利用できたため、ほとんどの会計をクレジットカードで行いました。公共交通機関では Compass Card を利用しました。
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。
カナダ滞在中の通信手段として Saily の eSIM を利用しました。ホームステイ先や学校では Wi-Fi も利用できたため、外出時は eSIM、滞在先や学校では Wi-Fi を使い分けました。
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか
毎日ペットボトルのお水を買わなくて済むため水筒は持参して役立ちました。また、クレジットカードやモバイルバッテリーは複数あると便利だと感じました。現地では朝晩に冷える日もあるため、夏でも羽織れる上着を準備しておいてよかったなと思いました。

現地情報

1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)
なし 特記事項: 大きなトラブルはありませんでした。交通機関や学校生活で分からないことがあった際は、学校スタッフやホストファミリー、友人に確認しながら対応しました。
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか？その際どのように対処しましたか？
事前に調べていき、また学校の友達と共有することで危険な場所を確認しました。夜間の一人歩きを避け、貴重品は身体から離さないよう注意しました。盗難等の犯罪には巻き込まれませんでした。
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。
学校とホームステイ先では Wi-Fi を問題なく利用でき、外出時は Saily の eSIM を利用して、地図や交通情報、友人との連絡を確認できました。事前に 20GB 買っていったのですが、地図などをたくさん使うので途中で足りなくなり、5GB 追加で購入しました。

滞在形態関連

1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
ホームステイ	個室
3) 共有部分	
バス・トイレは他の留学生と共用	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等)
ホームステイは個室で、朝食・夕食付きでした。ホストファミリーとの生活を通して、学校以外でも英語を使う機会がありました。生活時間や浴室の使い方など、家庭ごとのルールを最初に確認しておくことが大切です。後半は他の留学生とも浴室を共有したため、お互いの生活時間を意識して過ごしました。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。
Kaplan Vancouver の Semi-Intensive English AM を 4 週間受講しました。クラスでは文法や語彙だけでなく、ディスカッションやペアワークが多く、英語で自分の意見を伝える機会が豊富でした。さまざまな国籍の学生と学ぶため、同じテーマでも異なる考え方に触れられた点が特に良かったです。授業のレベルが高く感じる場面もありましたが、その分、自分の弱点であるリスニングとスピーキングを意識するきっかけになりました。
2)課外プログラムについて
学校のアクティビティや友人との放課後の外出を通して、授業外でも英語を使う機会を作りました。ハイキングや市内観光のほか、Granville Island、Kitsilanoなどを訪れました。学校で知り合った友人とは授業以外でも遊んだりして国籍を越えて交流できました。
3)現地での生活に関すること
バンクーバーは公共交通機関が使いやすく、Compass Card を使って SkyTrain やバスで移動できました。ホームステイ先から学校までは約 1 時間かかりましたが、通学にも徐々に慣れました。放課後や週末にはビクトリア、シアトル、バンフ方面にも足を延ばし、北米の自然や街の雰囲気も体験できました。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
授業や学校のアクティビティを通じて、韓国、ドイツ、スペイン、ブラジル、フランス、オーストリア、イタリア、メキシコ、日本などさまざまな国・地域から来た学生と交流しました。グループワークでは英語で意見を伝え合い、休み時間や放課後にも会話を重ねました。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。
授業後に友人と食事や観光に出かけたり、友人の住居でクレープパーティーをしたりしました。また週末にはシアトルやビクトリアなど少し遠出もしました。最初は英語で話しかけることに緊張しましたが、一緒に過ごす時間が増えるにつれて自然に会話できるようになりました。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。
友人と遊ぶ予定を立てていても、その日の気分やそれぞれの希望によって直前に予定が変わることが多く、最初は日本との違いに戸惑いました。また、全員で同じことをすることを優先するというより、一人ひとりが「自分は何をしたいか」を軸に行動しているように感じました。相手に合わせることを意識することが多かった私にとって、自分の希望を伝えながらお互いのやりたいことを尊重する姿勢が印象的でした。この経験から、周囲に合わせるだけでなく、自分の意思を持ち、それを言葉にして伝えることの大切さを学びました。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

留学前は、文法やリーディングに比べてリスニングとスピーキングに苦手意識があり、初対面の人に英語で話しかけることにも緊張していました。しかし、授業ではディスカッションやペアワークが多く、毎日さまざまな国籍の学生と話す必要がありました。最初はうまく言葉が出てこないこともありましたが、「完璧な英語でなくても、まず伝えようとする」ことが大切だと気づき、徐々に自分から会話に入れるようになりました。これから留学する人には、英語力に自信がなくても、できるだけ早い段階から自分から話しかけ、放課後の予定にも積極的に参加することを勧めたいです。短期留学は想像以上にあっという間なので、「もう少し慣れてから」と待つより、その日にできることを行動に移す方が多くの経験につながります。

国際化サポート海外留学奨励金 留学報告書

研修名	Kaplan International Languages Vancouver 4 週間英語研修
-----	---

留学費用項目	かかった費用 (円換算)	備考 特記事項があれば記入してください。
食費	80000 円	
図書費・学用品費	0 円	学費に含まれていた。
携帯・インターネット費	8000 円	
現地通学費	0 円	(研修先まで 25 分)自転車のため。バスは 1 日約 2500 円
教養娯楽費	0 円	
被服費	0 円	
雑費	60000 円	自転車や洗濯用品など
その他	250000 円	例:近隣都市への旅行、サッカー観戦など
合計	398000 円	

渡航準備について	
1) 現地通貨(現金)はどのように準備をしましたか	
現金の用意方法: 事前に交換 その他用意したもの: ☒ クレジットカード ☐ デビットカード・キャッシュパスポート	
2) どの方法での支払いが役に立ったか等があれば記載してください	
スマートフォンによるタッチ決済。カードタッチが使えない店はほとんどなく、現金が使えない店はかなりあった。	
3) 現地で使用する通信手段(SIM カード、WiFi)は何を用意しましたか。良かった場合は具体的に記載してください。	
eSIM。何を用意していても公共交通機関などは繋がりにくい。スマホに頼らない。	
4) 日本から準備して行き助かったものや、準備したほうが良かったものはありましたか	
ハンディファン。部屋にエアコンや扇風機がなく、夏は熱がこもるので、暑くて眠れない。	

現地情報	
1) 活動中、何らかの問題がありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。 (例: 研修の相談窓口、現地の友人等)	
☒ なし ☐ あり (問題の内容や相談した人等:) 特記事項:	
2) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?	
スリに合わないように、スマートフォンにストラップをつけていた。普通のストラップは切って取られる可能性があるので、強いものを選ぶと良い。	
3) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。	
電波が弱いところが多い。部屋の Wi-Fi は問題なく使えた。	

滞在形態関連	
1) 留学中の滞在先の種類	2) 部屋の形態
☒ 寮・アパート ☐ ホームステイ ☐ ホテル	☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数 人)
3) 共有部分	
☐ バス ☐ トイレ ☐ キッチン(☐ 自炊可 ☐ 自炊不可)	

4)感想:(滞在先の感想、これから留学する人のためのアドバイス等) 食器はかなり汚いので持っていくか購入すると良い。エアコンがなく、30 分ごとに目が覚めるほど暑い。人はとても親切で、対応はしてくれる。廊下の電気の修理は最初から最後までされなかった。

プログラム選択の参考となる点を記載してください
1)研修先授業およびプログラムの良かった点、良くなかった等を記載してください。 クラスを臨機応変に変えてくれる。テストで成果がわかり、先生がとても細かくフィードバックしてくれる。先生は帰国後の勉強の仕方についても生活環境を聞いて細かくアドバイスしてくれる。様々な国の友達ができる。フランスやスペイン語系、イタリア人はその国のコミュニティができています。
2)課外プログラムについて 高額。
3)現地で生活に関すること 物価がかなり高い。交通機関もかなり高い。気温差が激しく、30 度の日もあれば、15 度の日もある。

交流等について
1)プログラム内で現地学生等との交流があれば記載してください。
2)プログラム外で交流等を行った場合、どのようにして交流したか、何をしたか等を記載してください。

異文化体験について
1)日本とは異なると感じた、印象に残る体験があれば紹介してください。 自転車が多く、専用道路がある。授業が時間通り始まらない。生徒はよく休み、数時間遅刻も当たり前。週末は先生とマンツーマンになることもある。また、先生が帰ってしまっただけで休校になることもある。 昼ごはんは軽いもので済ませている。公園が多く、芝生で寝ている人が多い。エアコンがないため、レストランやカフェは外が人気で、屋内は空いている。

留学体験記

研修や生活全般、今後の学生生活への抱負等、後輩学生へのアドバイスなどを自由に記入してください。(200 字以上)

最初はかなり不安も多く、翻訳が必要な時に限ってネットが繋がらないことも多かったです。頼るものはないと思った方がいいです。逆に自分自身をもっと頼ってみるといいと思います。自分が思っている以上に単語や文法は理解できています。うまく伝えられなくても自分で言える単語で言い換えて伝えようとしてみると、翻訳はあまり必要ありません。また、コミュニケーションなので、完璧な文法で話そうとしなくても良いです。分からないときははっきり分からないと言う、ゆっくり言ってほしいと伝えてみる。みんな優しくわかるまで伝えてくれます。また、語学学校は毎週新しい人が来て、毎週誰かが帰国していきます。今仲良くなれなかったからといって、決して焦る必要はありません。しかし、どんなに仲良くなってもすぐに別れの時は来てしまいます。勉強の意識を持ちすぎず、それぞれの国に帰ってしまえばいつ会えるか分からない生徒や先生と、「ともだち」としてたくさん話して、その出会いを大切にすることが必要な経験で、勉強以前に失ってはいけない感覚だと思います。
--